



Sécurité et intégrité



Techni-conseils

- [Techni-conseil - La foudre, c'est prévisible!](#)
- [Techni-conseil - Code de conduite en montagne](#)
- [Techni-conseil - Les « dérivés » du hockey](#)
- [Techni-conseil - Yeux froids, pieds chauds! \(sorties hivernales avec les enfants\)](#)
- [Techni-conseil - Alerte aux blessures en basket-ball](#)
- [Techni-conseil - La sécurité en escalade](#)
- [Techni-conseil - Le patin à roues alignées : « Patine avec ta tête »](#)
- [Techni-conseil - La motomarine et la sécurité : qu'en est-il au juste?](#)
- [Techni-conseil - « Ferré » en équitation?](#)
- [Techni-conseil - La planche à roulettes](#)
- [Techni-conseil - Pour ne pas couler à pic... planification d'une plongée](#)
- [Techni-conseil - La bicyclette](#)
- [Techni-conseil - Les piscines résidentielles](#)
- [Techni-conseil - Au badminton, ne jouez pas vos yeux!](#)



LA Foudre, C'EST PRÉVISIBLE!

La foudre est la première cause de morbidité et de mortalité parmi les phénomènes naturels tels que les tornades, les volcans et les tremblements de terre. Parmi les 1 000 à 1 500 victimes de la foudre annuellement aux États-Unis, environ 30 % d'entre elles en décèdent. Des survivants, 74 % en gardent des séquelles permanentes.

La foudre est la manifestation la plus spectaculaire de l'électricité : l'éclair jaillit de la base du nuage chargé négativement et frappe un objet chargé positivement, habituellement un autre nuage. Seulement le tiers des éclairs frappent le sol.

Voyageant à 40 000 km/seconde, l'éclair apparaît généralement comme une fourche à plusieurs branches. En fait, il s'agit en général d'éclairs multiples qui empruntent le même canal, à une vitesse tellement rapide que l'œil ne peut les distinguer. La température d'un éclair peut atteindre 30 000 degrés Celsius. Lorsque l'éclair transperce l'air, sa chaleur le dilate et provoque une brusque expansion créant ainsi une onde acoustique qu'on appelle le **tonnerre**. Comme la lumière voyage plus vite que le son, on voit l'éclair avant d'entendre le tonnerre. On peut déterminer à quelle distance a éclaté la foudre en calculant l'intervalle entre l'éclair et le coup de tonnerre qui retentit par la suite. On calcule environ trois secondes pour chaque kilomètre.

OÙ ET QUAND SE PRODUISENT LES FOUOROIEMENTS?

- En montagne, sur les plans d'eau et loin des zones d'habitation;
- Au cours d'activités de sport et de loisir;
- Pendant les soirs les plus orageux de l'année (juin, juillet et août);
- La plupart du temps l'après-midi.

De façon générale, on évitera certaines activités extérieures, du domaine du sport et du loisir : baignade, bateau, cyclisme, alpinisme, escalade, pêche, golf. Avant d'entreprendre ce genre d'activités, il est souhaitable de se renseigner sur la météo auprès d'Environnement Canada (<http://weatheroffice.ec.gc.ca/>).

SURPRIS PAR L'ORAGE

Si la situation le permet, mettez-vous à l'abri.

Sur un terrain de golf :

Arrêtez au plus vite et si vous ne pouvez pas retourner à l'intérieur, l'idéal est de s'abriter dans un fossé et de se tenir recroquevillé. Le risque de foudroiement d'une structure quelconque augmente avec le carré de sa hauteur; un objet qui surélève de 1,4 fois la hauteur d'une personne double le risque. En outre, tout objet métallique pointu et allongé favorise le foudroiement. Il est particulièrement dangereux de balancer un bâton de golf, car la foudre pourrait toucher le bâton. Et n'oubliez pas de retirer les chaussures à crampons de clous.

En randonnée :

Il est impératif de ne jamais s'abriter sous un arbre, surtout s'il est isolé ou ne fait partie que d'un petit groupe d'arbres. On peut démontrer aujourd'hui que le risque de foudroiement d'un arbre isolé est 50 fois supérieur à celui d'un homme debout.

Si vous faites de la randonnée à bicyclette, ne restez pas sur votre vélo ni près de lui. Il peut être conducteur de l'électricité et attirer la foudre.

En montagne :

Les alpinistes qui se trouvent sur les sommets ou les arêtes sont particulièrement exposés au foudroiement. Il faut s'éloigner des pointes et des arêtes dès les premiers signes avant-coureurs d'un orage : lorsqu'on entend le bourdonnement ou le bruit d'abeilles caractéristiques de « l'effet de couronne », champ électrique ambiant intense (comme sous une ligne à haute tension).

Il faut rapidement se réfugier sous un ressaut qui doit dominer d'au moins 5 à 10 fois la hauteur du sujet. S'éloigner d'au moins 50 mètres d'un pic, en dénivelée.

Ne pas se plaquer contre une paroi, surtout si elle est humide, car elle est conductrice d'électricité. Pour la même raison, il ne faut pas se réfugier dans une faille ou au fond d'une grotte. En restant debout près de l'entrée d'une grotte, on risque de provoquer l'amorçage d'un arc électrique entre le plafond et la tête. Il faut se tenir accroupi le plus loin possible du plafond, des parois et du fond.



Pour les grimpeurs surpris par l'orage au milieu de la paroi, la meilleure façon de se protéger est de s'arrêter sur une vire, de se vacher solidement (pour éviter la chute, si le grimpeur est commotionné ou éjecté par le souffle), de s'accroupir en boule sur son sac à dos (ou autre objet isolant), le plus loin possible de la paroi, en ayant pris soin d'éloigner le plus possible les objets métalliques tels que mousquetons et dégaines. Celui qui assure doit impérativement se vacher.

Sur et dans l'eau :

Tout bateau constitue une saillie, donc un point d'impact privilégié pour la foudre. La meilleure précaution est de rejoindre la rive. Il existe des systèmes de protection reliant le mât et l'eau.

Pour les activités qui mettent le corps en contact avec l'eau, on se souviendra que le corps mouillé, aussi bien que l'eau, sont bons conducteurs de l'électricité, ce qui favorise le passage de courants relativement intenses et dangereux.

LA Foudre FRAPPE : COMMENT INTERVENIR?

Les personnes qui sont frappées par l'éclair reçoivent un choc électrique, mais elles ne portent pas de charge électrique et elles peuvent être déplacées sans danger. Les victimes peuvent souffrir de brûlures ou de choc et devraient consulter un médecin immédiatement. Si la victime ne respire pas, administrez le bouche à bouche. Si la respiration et le pouls sont inexistantes, pratiquez la réanimation cardiopulmonaire.

EN RÉSUMÉ

À l'approche de l'orage, mettez-vous à l'abri, même s'il ne pleut pas.

Ne vous promenez pas en bicyclette.

Si vous êtes sur l'eau (baignade ou embarcation), regagnez la rive et éloignez-vous de l'eau.

Si vous êtes surpris par l'orage et que vous ne pouvez pas vous mettre à l'abri, la meilleure position est de s'accroupir sur la pointe des pieds et de se couvrir les oreilles, après avoir étendu en dessous de soi un ciré ou toute autre pièce en matière isolante comme le plastique.

Évitez de vous étendre sur le sol, de vous tenir debout les jambes écartées et de marcher à grandes enjambées.

Ne jamais s'abriter sous un arbre, surtout si cet arbre est isolé ou ne fait partie que d'un petit groupe d'arbres.

Éloignez-vous de tout ce qui est conducteur d'électricité comme par exemple, les clôtures, les poteaux, les structures métalliques et les pylônes.

Ne jamais s'abriter sous un parapluie ouvert.

En espace ouvert, ne portez aucun objet qui émerge au-dessus de la tête : bâton de golf, fourche, faux...

Bien que la foudre soit un phénomène naturel et inévitable, elle peut être prévisible. En suivant ces conseils, il est possible de se prémunir des foudroiements qui eux, sont évitables.

Références utiles :

<http://www.msp.gouv.qc.ca/jeunesse/catastrophe/toutsecuritecivile/orages.html>

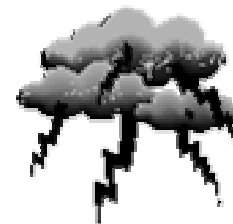
<http://www.msp.gouv.qc.ca/jeunesse/viensjouer/viensjouer.html# à l'item no.3>

<http://www.meteomedia.com>

http://weatheroffice.ec.gc.ca/lightning/index_f.html

http://www.mb.ec.gc.ca/air/summersevere/lightning_fr.html

Également dans les sites des Régies régionales de santé et de services sociaux (RRSSS).



CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE (SKI ALPIN, SURF DES NEIGES, ETC.)

INTRODUCTION

Dans près de 80% des cas de blessures répertoriés dans les stations de ski, les glisseurs (skieurs et surfeurs) blessés s'en attribuent la responsabilité. Les erreurs commises peuvent être dues notamment à un manque d'habileté ou survenir suite à des comportements allant à l'encontre de la prudence ou des règles de conduite en vigueur. Il s'avère donc important, pour sa sécurité et celle des autres, que chaque glisseur adopte un comportement respectueux envers les autres usagers des pistes, et qu'il se conforme aux règles en vigueur dans les stations.

Avant d'utiliser les pistes, le glisseur doit s'informer des caractéristiques de la montagne pour pouvoir s'orienter convenablement. Il peut obtenir ces renseignements sur le panneau synoptique situé entre le chalet et l'accès aux pistes. Ce tableau est aussi disponible en format de poche à la billetterie.

Le glisseur doit utiliser des pistes qui correspondent à son niveau d'habileté. Les pistes sont classées selon les degrés de difficulté suivants : Facile, Difficile, Très difficile et Extrême. Il est à noter qu'on peut retrouver de légères différences, d'une station à l'autre, dans l'évaluation du degré de difficulté des pistes. Pour cette raison, il est préférable d'explorer prudemment les pistes d'une station qu'on visite pour la première fois.

PARCS À NEIGE : FAITES ATTENTION!

Les parcs à neige sont conçus pour recevoir les installations et aménagements destinés à l'exécution de sauts et d'autres figures, par exemple, des demi-lunes et des tremplins. Ces aires sont délimitées et leurs entrées sont signalées.

Le Code de conduite en montagne s'applique aussi dans un parc à neige en plus des autres règles de conduite particulières qui peuvent être affichées à son entrée. L'exploitant n'est pas tenu d'indiquer le degré de difficulté du parc, ou de chaque installation et aménagement. Le glisseur doit faire preuve de prudence, se familiariser avec l'endroit et utiliser des aménagements correspondant à son niveau d'habileté car l'exécution de sauts et de figures comporte des risques inhérents.

LE CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

Le Code de conduite en montagne établit des règles visant à favoriser une cohabitation harmonieuse de tous les usagers des pistes et des parcs à neige, et à diminuer les risques de blessures. Le code est affiché à la billetterie et à l'embarcadère de chaque remontée mécanique. L'exploitant peut aussi édicter d'autres règles qu'il impose en plus du code.

1- La règle d'or, le contrôle !

Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.



Le glisseur est responsable de ses manœuvres. Il doit donc choisir des pistes correspondant à son niveau d'habileté et demeurer vigilant de façon à pouvoir réagir rapidement pour éviter les collisions.

2- Priorité aux personnes plus bas !

Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.

Le glisseur ne peut voir tout ce qui se déroule autour de lui : on n'a pas les yeux dans le dos ! Dans les pistes, le glisseur en amont (plus haut) voit bien les personnes plus bas; c'est sa responsabilité de manœuvrer de manière à les éviter.

3- Libérez la piste !

Arrêtez dans une piste seulement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.

Pour ne pas se placer inutilement en danger, il est recommandé de s'immobiliser sur les côtés de pistes.

4- Aux intersections, priorité aux personnes plus haut !

Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.

Comme un conducteur automobile qui doit s'arrêter aux intersections, le glisseur doit éviter de couper le chemin à une personne déjà engagée dans une descente.

5- Aidez les secouristes !

Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.

Qu'il soit impliqué ou non dans un accident, le glisseur doit porter assistance à une personne blessée. Il devrait aussi aider les secouristes à recueillir l'information requise. Il peut également prévenir des accidents en signalant aux secouristes les comportements qui vont à l'encontre des règles du **Code de conduite en montagne**.

6- Non à l'équipement en folie !

Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.

Le glisseur doit utiliser un système qui, lors d'une chute, empêche son équipement de lui échapper, ce qui pourrait blesser une autre personne. On peut mentionner le système de freinage intégré aux fixations en ski alpin et la courroie en surf.

7- Pas de drogues ni d'alcool !

N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.

Ces substances diminuent les facultés ainsi que la capacité de réagir rapidement et de conserver la maîtrise de ses manœuvres. Alcool et drogues ne font pas bon ménage avec sécurité.

8- Respectez la signalisation !

Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.

L'exploitant met en place une signalisation qui permet aux glisseurs de se diriger de façon sécuritaire dans la montagne. Il est donc important d'en prendre connaissance et de s'y conformer. De plus, on ne doit glisser que dans les endroits permis.



LES « DÉRIVÉS » DU HOCKEY

INTRODUCTION

L'expression « dérivés du hockey » désigne une activité en gymnase ou en salle utilisant généralement des règles similaires à celles du hockey sur glace. Le bâton en bois ou en plastique est muni d'une palette de plastique. La rondelle de caoutchouc vulcanisé est remplacée par une balle ou une rondelle en plastique. L'activité est aussi désignée sous les vocables « hockey à pied », « hockey en salle », « hockey-balle », « hockey-bottines », « hockey cosom » et bien d'autres.

L'intégration d'activités dérivées du hockey dans les écoles est favorisée par le peu d'équipement nécessaire à sa pratique, une organisation modeste ainsi que son apparente sécurité pour les participants.

Tous les enseignants doivent cependant être convaincus que les « substituts » du hockey sur glace sont des activités à risques. Ces sports exigent le maniement d'un instrument (le bâton) qui peut blesser et qui est utilisé pour frapper un objet (balle ou rondelle de plastique) lui aussi potentiellement dangereux. Un hockeyeur, placé à quelques pieds seulement d'un autre joueur qui décoche un lancer, n'aura vraisemblablement pas le temps de se protéger ou d'éviter le projectile. Le fait que l'on puisse retrouver dix joueurs entassés dans un espace restreint contribue à augmenter les risques.

Les dérivés du hockey seraient-ils donc des activités à risques trop élevés pour être enseignées dans les écoles? Certainement pas. Cependant, l'expérience et la jurisprudence, à défaut de règlements, permettent d'identifier quelques points de sécurité à respecter.

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

Si une école veut offrir la possibilité de pratiquer ce type d'activité, elle doit aussi fournir l'équipement nécessaire ou s'assurer que les élèves puissent se le procurer. D'une part, les lunettes protectrices, semblables à celles qui sont utilisées pour les sports de raquette, sont essentielles et l'enseignant doit en exiger le port. Si le racquetball ne doit pas être pratiqué sans protection pour les yeux, il en va de même pour les dérivés du hockey. D'autre part, le port de protège-tibias est fortement recommandé.



L'ENCADREMENT

L'enseignant doit utiliser raisonnablement l'espace disponible et ne pas permettre à trop d'élèves de jouer en même temps sur une petite surface.

Pendant l'activité, la supervision doit continuellement être active et directe. Le responsable doit informer les joueurs des risques inhérents à la pratique du sport concerné et intervenir immédiatement chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux tel celui de :

- tenir le bâton plus haut que la hauteur de la taille en courant;
- lever le bâton plus haut que la hauteur de la taille au moment de l'amorce d'un tir ou son prolongement (*follow through*);
- lever délibérément la rondelle ou la balle en effectuant un dégagement (*lob*), une passe ou un lancer voilé;
- faire trébucher, pousser ou retenir un joueur;
- toute mise en échec ou contact physique intentionnel;
- toute tentative d'accrochage, de double échec ou de cinglage;
- tout acte d'intimidation physique ou verbale.



L'âge et le niveau d'habileté du participant ainsi que le poids et la dimension du bâton sont d'autres facteurs importants à considérer. La discipline ne devrait pas être offerte à une clientèle qui ne pourrait pas suffisamment contrôler le bâton et, par le fait même, la balle ou la rondelle de plastique. Dans ces conditions, il est plutôt suggéré d'enseigner certaines techniques ou habiletés de base sans toutefois permettre la tenue d'une compétition.

L'élève doit donc non seulement acquérir les habiletés techniques mais également comprendre et mettre en pratique les règles élémentaires de prévention propres à la pratique de ces sports dérivés du hockey. La plus importante est certainement celle qui demande de tenir son bâton et, dans la mesure du possible, la rondelle ou la balle près du sol en tout temps.

YEUX FROIDS, PIEDS CHAUDS! (SORTIES HIVERNALES AVEC LES ENFANTS)

Bientôt l'hiver... Il y a les adultes qui « n'ont pas froid aux yeux » et ceux qui sont « un peu frileux ». Il y a les enfants qui dépendent de nous, les grands qui les amèneront prendre l'air. Alors, *grands* « pas froid aux yeux » ou *grands* « un peu frileux », avant de jouer avec l'hiver, nous vous invitons à prendre connaissance de l'information qui suit. Sait-on jamais? Elle évitera peut-être petits nez et pieds gelés.

PAS COMME LES GRANDS!

Les enfants ont des caractéristiques propres. Ainsi, ils sont physiologiquement plus vulnérables au froid que les adultes et se fatiguent plus vite qu'eux. Selon le développement atteint, les enfants possèdent plus ou moins les habiletés verbales pour communiquer ce qu'ils ressentent, les références pour interpréter les signaux de refroidissement et les moyens pour réagir adéquatement. Ils touchent à tout et jouent dans la neige, voire dans l'eau, et se retrouvent avec des vêtements mouillés. S'ils sont transportés, ils bougent peu ou pas, ne profitant pas, comme le grand « transporteur », de la chaleur produite par l'activité physique.

L'adulte ne doit donc pas se considérer comme point de référence pour déterminer si l'enfant peut faire une sortie ou s'il commence à avoir froid et à être fatigué.

LES « TALONS D'ACHILLE »

Des facteurs environnementaux et individuels prédisposent aux blessures attribuables au froid. Le vent peut transformer un froid modéré en froid glacial, alors que l'humidité sur la peau accélère la perte de chaleur corporelle. De plus, l'eau (transpiration, pluie, etc.) diminue le pouvoir isolant des vêtements.

L'habillement inadéquat, certains médicaments et maladies, une mauvaise condition physique et la fatigue augmentent la vulnérabilité au froid. Pour les adultes, mentionnons que le tabac (nicotine) réduit l'apport sanguin aux régions périphériques et que l'alcool augmente la perte de chaleur tout en altérant le jugement et la perception des indices de refroidissement.

SONNETTES D'ALARME

Des indices annoncent l'action du froid sur le corps. Plus particulièrement, chez l'enfant, ces derniers se présentent comme suit : frissons accompagnés ou non de pleurs, agitation, changement de la couleur de la peau (blancheur, pâleur inhabituelle, rougeur), engourdissement pouvant entraîner des difficultés à utiliser les mains, arrêt des plaintes liées à l'inconfort même si la peau est décolorée et froide, et ce, possiblement à cause d'une perte de toute sensation dans la partie gelée. Les plus vieux seront en mesure de dire qu'ils ressentent une sorte de pincement, de la douleur, etc.

Les blessures vont du gel des couches superficielles de la peau à celui des structures profondes et à l'hypothermie (diminution de la température du corps). Une baisse rapide de la température corporelle peut survenir en peu de temps et entraîner de sérieux problèmes. Il ne faut donc pas négliger le moindre indice de refroidissement.

RÉPARER LES POTS... GELÉS!

Aux premiers signes de refroidissement, réchauffer! Rentrer au chaud, prendre des aliments chauds ou une boisson chaude, retirer aussitôt que possible les vêtements humides, y compris les couches, et tout ce qui entrave la circulation sanguine. Dans les cas de blessures mineures, souffler sur la partie gelée (air chaud!), la placer contre une partie chaude du corps (aisselle, ventre), y poser les mains, la plonger dans l'eau tiède.

Ne pas frotter la partie gelée, ni la mettre en contact avec la neige.

Si une douleur persiste, si une ampoule se forme, si la peau est d'une couleur anormale, s'il y a une insensibilité ou une possibilité d'hypothermie, consulter un médecin immédiatement.

PIED DE NEZ AU FROID!

Le « gros bon sens » est une arme redoutable pour déjouer les affres du froid, mais voici tout de même une liste d'éléments de prévention pour compléter l'arsenal.

- Enseigner à l'enfant à reconnaître ses signaux de refroidissement, à avertir rapidement un adulte ou un enfant plus vieux, à entrer rapidement, à ne pas toucher du métal froid.



Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

- Préférer plusieurs couches minces de vêtements chauds à une seule plus épaisse, et s'assurer que la couche supérieure protège contre le vent et l'eau. Opter pour les salopettes ou les vêtements une pièce, et pour les mitaines au lieu des gants. Couvrir la tête, région par laquelle s'échappe une grande quantité de chaleur, ainsi que le cou. S'assurer aussi qu'aucun vêtement n'entrave la circulation sanguine (poignets trop serrés, etc.) et qu'aucune pièce de métal (fermeture-éclair, etc.) n'entre en contact avec la peau. Adapter l'habillement de sorte qu'il tienne chaud sans provoquer la transpiration.
- Veiller à ne pas perdre de vêtements (mitaines, etc.) en cours de randonnée; apporter des chaussettes, des mitaines, etc. de rechange au cas où les premières seraient mouillées.
- Protéger les yeux et le visage du vent, du froid et du soleil (lunettes, crème protectrice, baume pour les lèvres, masque).
- Éviter d'entreprendre des randonnées trop difficiles et de combiner entraînement et balade. L'enfant doit pouvoir compter sur l'attention, la patience et l'énergie de son *grand* en tout temps!
- Choisir un lieu où les installations (tracé des pistes permettant de demeurer à proximité de l'auto ou du chalet, possibilité de se réchauffer, etc.) et l'environnement (pistes à l'abri du vent, etc.) sont propices à une sortie avec un enfant. Limiter le temps d'exposition au froid et à l'humidité.
- Manger des aliments nutritifs et chauds de préférence, et s'hydrater. Éviter les glaces ou barbotines (*slush*).
- Sortir l'enfant de son traîneau ou de son porte-bébé pour lui permettre de changer de position et de bouger. Vérifier souvent sa condition, qu'il soit ou non actif, et emmitouflé ou non.
- Surveiller l'apparition de signes de refroidissement chez soi et chez les autres.

PORTE-BÉBÉ

Le porte-bébé est déconseillé en ski alpin et surf des neiges ainsi qu'en ski de randonnée parce que, même à 0°C, l'enfant porté au dos est, en peu de temps, exposé par le déplacement d'air à des blessures dues au froid. Et cela est vrai aussi par temps calme. De plus, les chutes et, en ski alpin, les collisions, risquent d'avoir des suites graves.

FIN!

Grands « un peu frileux » ou *grands* « pas froid aux yeux », personne n'est à l'abri des blessures attribuables au froid. Il est nécessaire de préparer les sorties hivernales et de demeurer vigilants pendant toute leur durée. Toutefois, la témérité des « pas froid aux yeux » qui sortent « envers et contre froid » augmente les risques de blessures. Avoir un peu plus froid aux yeux pourrait sauver des pieds!

Bonnes sorties!

RÉFÉRENCES

BUREAU SUISSE DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS. 1992. « Petits enfants en porte-bébé ». *Bulletin bpa*, n° 1, p. 4.

BUREAU SUISSE DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS. 1995. « Jamais trop petit pour être en sécurité! ». *Bulletin bpa*, n° 4, p. 42.

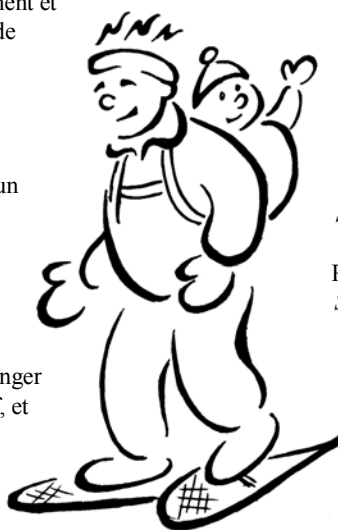
FREY, C. 1992. « Frostbitten feet ». *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 20, n° 1, p. 67-72, 76.

MACKEY, S. 1995. « Relieving winter skin discomfort ». *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 23, n° 1, p. 53-54, 56-57.

ROBINSON, W.A. 1991. « Competing with the cold ». *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 19, n° 12, p. 19-21.

STAMFORD, B. 1995.

« Smart dressing for cold weather workouts ». *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 23, n° 1, p. 105-106.



ALERTE AUX BLESSURES EN BASKET-BALL

Un sondage effectué par la firme Impact Recherche en 1993, pour le compte de la Régie de la sécurité dans les sports du Québec, rapporte les projections de la participation à des activités physiques et sportives pendant un an au Québec. On y remarque que le basket-ball est un sport relativement populaire puisqu'on estime à 178 000 le nombre de participants, la majorité en milieu scolaire.

Les données de ce même sondage, permettent de constater que ce ne sont pas nécessairement les activités pratiquées le plus souvent ou par le plus grand nombre de personnes qui causent le plus de blessures. Même si le basket-ball est au 18^e rang pour le nombre de participants, ce sport se retrouve en 3^e position comme activité responsable des blessures, le nombre de blessés étant évalué à 15 000.

NATURE ET CIRCONSTANCES DES BLESSURES

L'entorse à la cheville est la blessure la plus fréquemment rencontrée au basket-ball, un sport qui se caractérise par des changements de direction brusques et de nombreux sauts. Les pieds et les genoux sont aussi touchés. Les basketteurs, surtout les joueurs de haut niveau, sont souvent confrontés aux tendinites du quadriceps appelées « genou du sauteur ».

Bien que le basket-ball ne soit pas identifié comme un sport de contact, les collisions relativement fréquentes entre joueurs peuvent aussi provoquer des blessures.

Les mauvaises réceptions de ballon occasionnent des dislocations ou des entorses aux doigts d'où l'importance d'apprendre les bons gestes techniques.

Même si on ne peut éliminer complètement les risques de blessures, on peut certainement les diminuer. Voici quelques conseils pratiques pour le participant et l'entraîneur.

LE PARTICIPANT

- Porter des espadrilles conçues pour les déplacements latéraux.
- Toujours faire un échauffement avant de jouer.
- Améliorer sa condition physique avant la saison active.
- S'appliquer à l'apprentissage des bons gestes techniques.
- Porter un protège-dents intrabuccal.
- Déclarer immédiatement une blessure ou un malaise à l'entraîneur dès que des symptômes se manifestent.
- Respecter les principes de l'esprit sportif.

L'ENTRAÎNEUR

- Conseiller les joueurs sur le choix des espadrilles.
- Insister sur l'importance de l'échauffement et accorder le temps nécessaire à celui-ci.
 - Encourager ses joueurs à suivre un programme de conditionnement physique en leur proposant un programme bien détaillé.
 - Prendre le temps d'exécuter les exercices qui visent l'apprentissage de gestes techniques.
 - être au courant de l'état de santé de ses joueurs et intervenir de façon appropriée (retrait de l'activité, traitement, consultation médicale, respect du temps de convalescence nécessaire).
 - Connaître les rudiments du secourisme.
 - Choisir un lieu physique adéquat avec des installations et équipements sécuritaires.
- Enseigner les principes de l'esprit sportif.



(2002-05)



LA SÉCURITÉ EN ESCALADE

L'escalade est une activité récréative et sportive dont la popularité ne cesse de croître au Québec. En effet, la prolifération de sites d'escalade, dont les parois artificielles, contribue à l'arrivée de nouveaux adeptes qui s'initient aux plaisirs de cette activité.

L'escalade constitue un défi pour le participant, et sa pratique permet l'acquisition et le développement d'habiletés techniques tout en favorisant l'amélioration de la condition physique. Pour les adeptes de la pratique à l'extérieur, l'escalade est en plus un moyen privilégié pour découvrir la nature du Québec.

Pour que la pratique de cette activité demeure une expérience agréable et sécuritaire, plusieurs conditions doivent être respectées. La sécurité découle de la maîtrise de plusieurs facteurs de risque qui sont liés à l'encadrement et à la formation, à l'équipement, aux installations ainsi qu'aux comportements et attitudes.

LA FORMATION

L'escalade requiert la connaissance des règles de pratique ainsi que la maîtrise des techniques de grimpe et d'assurage. Un débutant ne doit jamais entreprendre l'escalade d'une paroi sans avoir auparavant suivi un cours et sans disposer de l'encadrement nécessaire. Bénéficier d'une formation permettra au débutant, entre autres choses, de se familiariser progressivement avec le matériel requis et son utilisation, de connaître les différentes techniques de grimpe ainsi que les comportements à adopter pour rendre la pratique de l'escalade la plus sécuritaire possible.

Le participant doit s'assurer de la qualité de la formation qui lui est offerte. Celle-ci doit être confiée à des intervenants détenant un brevet reconnu par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME). Cet organisme offre un éventail de stages de formation destinés aux intervenants et qui leur permettront d'enseigner l'escalade selon des standards de sécurité et de qualité. Les participants doivent donc s'adresser à des organismes accrédités par la FQME, dont les formateurs détiennent un brevet reconnu par la FQME, autant pour suivre une formation que pour s'inscrire à une activité organisée.

LE CHOIX DU SITE

Les fervents de l'escalade peuvent trouver un grand nombre de sites d'escalade sur le territoire québécois, que ce soit des sites intérieurs ou extérieurs, avec parois artificielles, rocheuses ou de glace. Il importe que le participant choisisse un site dont le niveau de difficulté correspond à son habileté.

La polyvalence d'un mur d'escalade artificiel permet de servir autant à l'initiation des débutants qu'à l'entraînement des plus expérimentés. Ce type de paroi, doté de différents points d'ancrage, peut aussi être incliné, ce qui permet de créer des itinéraires variés.

Un rocher-école est une paroi naturelle aménagée et entretenue de façon à offrir des conditions de pratique sécuritaires. Choisie notamment pour la solidité de sa roche, la paroi-école est nettoyée des éléments instables comme les pierres, les arbustes, la terre et la mousse. De plus, elle offre des points d'ancrage fixes facilitant son ascension.

L'escalade des parois non aménagées, peu fréquentées et à plus forte raison vierges, comporte des risques supplémentaires et s'adresse aux participants expérimentés.

L'ÉQUIPEMENT

Le participant doit s'assurer qu'il dispose d'un équipement adéquat, c'est-à-dire qu'il est approuvé par l'Union internationale de l'association d'alpinisme (UIAA). Cet équipement inclut : cordes, cuissards, sangles, longues, cordelettes, mousquetons, mécanismes d'assurage, plaque-frein, descendeurs, coinces, coinces mécaniques, etc. Le participant doit notamment porter un casque, des chaussures appropriées à l'escalade ainsi qu'un cuissard ou s'encorder de façon sécuritaire.

En considérant son calibre, le type d'escalade ainsi que les conditions climatiques, le participant a avantage à se munir de l'équipement et de l'habillement appropriés. Les intervenants des écoles et des boutiques spécialisées sauront sûrement le conseiller dans son choix.

LES COMPORTEMENTS ET ATTITUDES

La majorité des accidents avec blessures sont attribuables à des facteurs humains liés aux comportements et attitudes des participants. L'omission de respecter les règles les plus élémentaires de sécurité est à l'origine de nombreuses blessures. Au cours de ses activités d'escalade, le participant doit donc :



- évoluer en deçà de ses limites;
- ne jamais grimper seul;
- bien préparer son ascension;
- faire connaître son itinéraire et l'heure approximative de son retour;
- s'auto-assurer et surveiller constamment le grimpeur que l'on assure;
- vérifier les nœuds ainsi que les manœuvres de ses compagnons de cordée (double vérification);
- apporter une trousse de premiers soins.

Le respect de ces conseils contribuera sûrement à faire de l'escalade une activité sécuritaire.

(2002-05)



LE PATIN À ROUES ALIGNÉES : « PATINE AVEC TA TÊTE! »

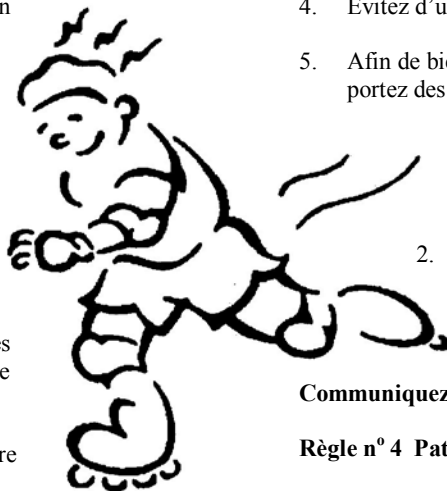
Le patin à roues alignées est l'activité récréative et sportive connaissant la plus forte croissance en Amérique du Nord. Cette progression a créé un urgent besoin : la prise en considération de la pratique du patin à roues alignées dans la planification des activités sportives et récréatives des municipalités.

Il faut comprendre cependant que l'adaptation nécessaire des structures se fera graduellement. Les revendications bien légitimes des patineurs doivent ainsi se traduire par un effort de sensibilisation auprès des autorités municipales et non par des actes de confrontation avec les autres usagers.

En attendant, voici quelques conseils adaptés d'un programme international qui a pour objet d'établir une pratique courtoise et sécuritaire du patin à roues alignées : « Patine avec ta tête! » (*Skate smart!*). Attention constante, respect des autres, courtoisie en tout temps sont les bases du message adressé à chaque adepte de cette nouvelle activité récréative.

Règle n° 1 Patinez intelligemment

1. Portez toujours l'équipement de protection approprié et bien ajusté :
 - casque de vélo ou de hockey;
 - genouillères;
 - protège-coudes;
 - protège-poignets.
2. Apprenez à maîtriser les manœuvres de base du patin à roues alignées (virage et arrêt) avant de vous lancer sur une piste. Il est préférable de suivre un cours dans les boutiques spécialisées.
3. Veillez à l'entretien de vos patins. Une permutation des roues doit être effectuée tous les 120 km et elles doivent être changées au bout de douze à dix-huit mois. N'hésitez pas à remplacer le frein s'il ne permet plus de ralentir avec toute la stabilité voulue ou si le boulon de retenue touche le sol.



Règle n° 2 Patinez alertement

1. Contrôlez votre vitesse.
2. Soyez attentif aux dangers de la piste :
 - évitez l'eau, le sable et les surfaces glissantes;
 - évitez les pentes ascendantes et descendantes trop abruptes;
 - faites attention aux chiens!
3. Évitez les endroits où il y a circulation dense des autres usagers (automobilistes, cyclistes et piétons).
4. Évitez d'utiliser un baladeur lorsque vous patinez.
5. Afin de bien voir et d'être bien vu, patinez dans des endroits suffisamment éclairés et portez des vêtements réfléchissants ou de couleur vive.

Règle n° 3 Patinez légalement

1. Ne patinez que dans les endroits où il est permis de le faire.
2. Obéissez aux règles de circulation en vigueur à cet endroit.

Le Code de la sécurité routière interdit aux patineurs l'utilisation de la chaussée. Quant aux trottoirs et aux voies cyclables, les règlements peuvent varier d'une municipalité à l'autre.

Communiquez avec la vôtre afin de vous assurer de rouler en toute légalité.

Règle n° 4 Patinez courtoisement

1. S'il vous est permis d'emprunter une voie cyclable, soyez prudent. Circulez à droite, dépassez à gauche et soyez courtois avec les autres usagers.
2. S'il vous est permis d'utiliser le trottoir, n'oubliez pas que vous devez céder le passage aux piétons.
3. Annoncez verbalement vos intentions à ceux qui vous entourent lorsque vous entreprenez une manœuvre plus « osée »!
4. Par vos gestes et votre attitude, n'intimidez pas les moins habiles; aidez-les plutôt à progresser!

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Lavolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

LA MOTOMARINE ET LA SÉCURITÉ : QU'EN EST-IL AU JUSTE?

Depuis quelques années, la navigation de plaisance compte quelques joueurs de plus. Parmi ceux-ci, les motonautistes se font de plus en plus nombreux. Bien que la motomarine soit une embarcation propulsée par une turbine à jet plutôt que par un moteur à hélice, son utilisateur doit respecter sensiblement les mêmes règles que les autres usagers d'embarcation. Toutefois, les possibilités de manœuvres sportives de cette embarcation exigent une vigilance particulière.

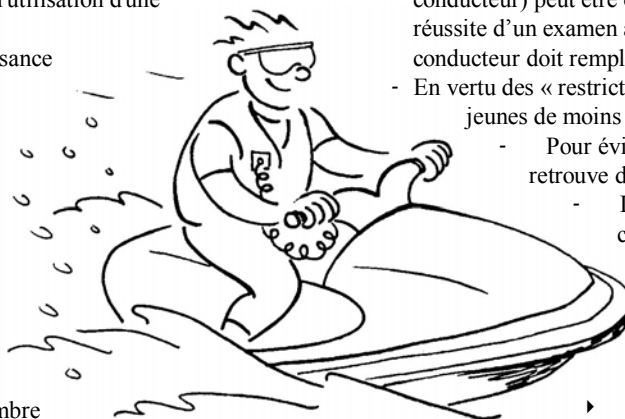
Mentionnons d'ailleurs que le nouveau Règlement sur la compétence des conducteurs d'embarcation de plaisance interdit la conduite des motomarines aux moins de 16 ans.

NOYADES ET AUTRES TRAUMATISMES

Selon les statistiques actuellement disponibles, les décès liées à l'utilisation d'une motomarine sont plutôt rares comparativement aux autres types d'embarcations. Sur les 305 noyades liées à la navigation de plaisance au Canada en 1991 et 1992, cinq concernaient un motonautiste. Même si on observe un taux de port du vêtement de flottaison beaucoup plus élevé chez les motonautistes que chez tout autre plaisancier, notons que quatre des cinq victimes ne portaient pas de vêtement de flottaison tandis que deux personnes avaient un taux d'alcoolémie supérieur à la limite légale. Toujours dans la même période, trois décès causés autrement que par noyade ont été recensés. Il s'agit ici de collisions ayant entraîné des traumatismes mortels.

Malgré les décès peu nombreux et les rares cas de traumatismes mineurs relevés, l'augmentation importante du nombre de motonautistes au cours des dernières années préoccupe tout de même les intervenants en sécurité nautique.

Mais avons-nous affaire à un réel problème de sécurité lié à l'usage de la motomarine ou s'agit-il plutôt d'un problème d'image projetée par une embarcation qui permet des manœuvres susceptibles de « déranger » les autres usagers des plans d'eau? Les données disponibles à ce jour ne permettent pas de tirer une conclusion précise sur les événements genre « passé proche... », mais à l'instar des autres embarcations, la motomarine doit être conduite dans le respect des règles et des autres amateurs de sports nautiques.



RÈGLEMENTS ET CONSEILS DE SÉCURITÉ

- En vertu du Règlement sur les petits bâtiments, un vêtement de flottaison individuel (VFI) approuvé par Transport Canada et un signal sonore, une ligne d'attrape, une lampe de poche ou des signaux pyrotechniques constituent l'équipement minimum requis à bord d'une motomarine. Si toutes les personnes à bord portent leur VFI, l'équipement suivant n'est pas requis : rame ou ancre, écope et extincteur.
- Depuis 1999, il existe un Règlement sur la compétence des conducteurs d'embarcation (mis en vigueur progressivement jusqu'en l'an 2009). En vertu de ce nouveau règlement, on doit répondre à des exigences concernant la compétence notamment : tous les conducteurs d'embarcation de moins de 4 m de longueur y compris les motomarines doivent posséder une preuve de compétence. La preuve de compétence (carte de conducteur) peut être obtenue soit par la réussite d'un cours agréé par le GCC, soit par la réussite d'un examen agréé par la GCC. S'il s'agit d'une embarcation louée, le conducteur doit remplir une liste de vérification particulière à ces embarcations.
- En vertu des « restrictions concernant la puissance des moteurs en fonction de l'âge », les jeunes de moins de 16 ans ne sont pas autorisés de conduire une motomarine.
 - Pour éviter les collisions, il importe de connaître les règles de route que l'on retrouve dans le Règlement sur les abordages.
 - Les municipalités peuvent aussi appliquer certaines restrictions concernant la conduite des bateaux. Il suffit de s'informer auprès de la ville riveraine concernée.
 - Il importe également de noter que le Code criminel interdit :
 - ▶ la conduite d'une embarcation en état d'ébriété;
 - ▶ la conduite dangereuse;
 - ▶ le délit de fuite;
 - ▶ le ski nautique sans surveillance (vigie);
 - ▶ la conduite d'une embarcation impropre à la navigation.
- Faire partie d'un club de motomarine peut favoriser l'échange d'information et l'apprentissage de comportements sécuritaires, notamment par la participation à des activités organisées et encadrées.
- La bonne cohabitation avec les autres plaisanciers et les baigneurs étant un élément essentiel de la sécurité, il importe non seulement de respecter les règles de route, mais aussi de circuler lentement près des rives et d'éviter les zones des baigneurs.
- L'équipement suivant est aussi recommandé :
 - ▶ corde d'arrêt (sert à arrêter le moteur en cas de chute);
 - ▶ vêtement isothermique;
 - ▶ chaussures nautiques ou espadrilles;
 - ▶ gants;
 - ▶ crème solaire.

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

EN BREF

À en juger par la popularité grandissante du motonautisme, l'attrait exercé par cette activité est incontestable. Pour s'assurer d'en retirer le maximum de plaisir sans risquer de se blesser ou de blesser une autre personne, les motonautistes ou futurs adeptes devraient toujours s'informer des lois et règlements, suivre un cours, se munir des équipements requis et, bien entendu, adopter un comportement courtois et respectueux des règles. Toutes ces mesures contribueront non seulement au plaisir et la sécurité de tous les adeptes de l'eau, mais, du même coup... à préserver une bonne image du motonautisme!

Renseignement généraux sur la sécurité nautique et Guide de sécurité nautique :
1 800 267-6687.

RÉFÉRENCES

1. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA CROIX-ROUGE. 1994. *Noyades chez les plaisanciers au Canada*. Rapport spécial de recherche, 61 p.
2. GARDE CÔTIÈRE CANADIENNE. Région des Laurentides. 1996. *Étude du comportement des conducteurs de motomarines dans la région de Montréal, été 1995*, 47 p.
3. GARDE CÔTIÈRE CANADIENNE. 2000. *Guide de sécurité nautique*. 70 p.
4. ESCADRILLES CANADIENNES DE PLAISANCE. 1994. *Le manuel du motonautiste*. 43 p.



(2002-05)

« FERRÉ » EN ÉQUITATION?

Que ce soit le saut d'obstacle ou le slalom entre des barils, l'équitation « sportive » attire un bon nombre d'adeptes. À la Fédération équestre du Québec (FEQ), on compte 120 écoles et centres, et environ 6 000 membres.

EST-CE DANGEREUX?

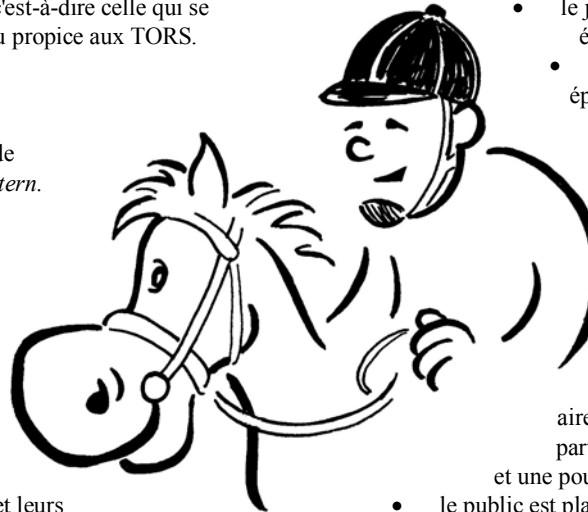
On ne peut nier les risques inhérents à la pratique de l'équitation. Selon un rapport produit par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 3 % des hospitalisations pour traumatismes d'origine récréative et sportive (TORS) mettent en cause l'utilisation d'une monture. Les blessures qui ne nécessitent pas d'hospitalisation représentent quant à elles environ 1 % des TORS. Mais il importe de spécifier que ces statistiques font partie de la catégorie « sports équestres libres ». L'équitation « organisée », c'est-à-dire celle qui se pratique dans le cadre d'un cours ou de la compétition semble peu propice aux TORS.

PRÉVENTION

Certaines mesures de prévention sont toutefois importantes afin de contrôler les facteurs de risque liés à l'équitation *classique* et *western*.

À partir du règlement de sécurité de la Fédération équestre du Québec, voici les principaux éléments dont il faut se préoccuper en tant qu'adepte ou futur adepte de l'équitation :

- pour débiter du bon pied, prendre un cours dans une école d'équitation où l'on retrouve les caractéristiques suivantes :
 - les instructeurs sont certifiés par la FEQ, ils ont reçu une formation axée sur la sécurité et détiennent une carte de secouriste;
 - les cavaliers sont classés selon leur niveau, leur expérience et leurs habiletés;
 - il n'y a pas plus de huit élèves dans le manège où se déroule l'enseignement;
 - le niveau d'habileté du cavalier est pris en considération dans le choix de la monture;
 - le harnachement est en bon état et bien ajusté;
 - si vous êtes débutant, l'enseignement se fait dans un manège extérieur ou intérieur fermé;



- s'il s'agit d'un manège intérieur, celui-ci est muni d'un pare-bottes.
- vous aurez à respecter certaines consignes, notamment :
 - porter des chaussures à talons bas ou des bottes d'équitation;
 - en équitation classique, porter une bombe avec mentonnière en permanence si vous avez 18 ans ou moins, et lorsque l'enseignement ou la pratique vise le saut, si vous avez plus de 18 ans;
 - informer le centre équestre de votre état de santé;
 - respecter les règles d'étiquette et de circulation dans le manège;
 - être sobre.
- en ce qui concerne la compétition, dans un concours reconnu par la FEQ, des règles de compétition et de sécurité doivent être respectées. Parmi celles-ci :
 - le jeune cavalier western débutant ne peut présenter un étalon dans les épreuves où il y a plus d'un cheval à la fois dans le manège;
 - le cavalier classique junior ne peut présenter d'étalon dans aucune épreuve;
 - un cheval considéré dangereux par le juge doit être exclu du manège;
 - le cheval doit entrer et sortir du manège au pas, à moins qu'une allure différente soit prévue dans le parcours de l'épreuve;
 - un concours western reconnu par la FEQ ne comporte pas d'épreuve de rodéo;
 - une ambulance et un médecin sont disponibles sur appel pendant le concours;
 - le site du concours est aménagé de façon à ce qu'il y ait une aire particulière pour les chevaux en attente, une pour les remorques et une pour les spectateurs;
 - le public est placé à au moins un mètre autour du manège;
 - le cavalier doit être sobre, porter des bottes d'équitation et une bombe avec mentonnière lorsqu'il franchit des obstacles.

Bien entendu, d'autres règles de compétition existent selon les organismes qui les régissent; on se limite ici à présenter les principales normes de sécurité extraites du règlement de sécurité de la FEQ.

Par ailleurs, sans être obligatoires, les mesures suivantes sont recommandées au cavalier :

- le port permanent d'une bombe d'équitation (casque rigide) avec mentonnière, surtout pour les enfants de moins de 12 ans;



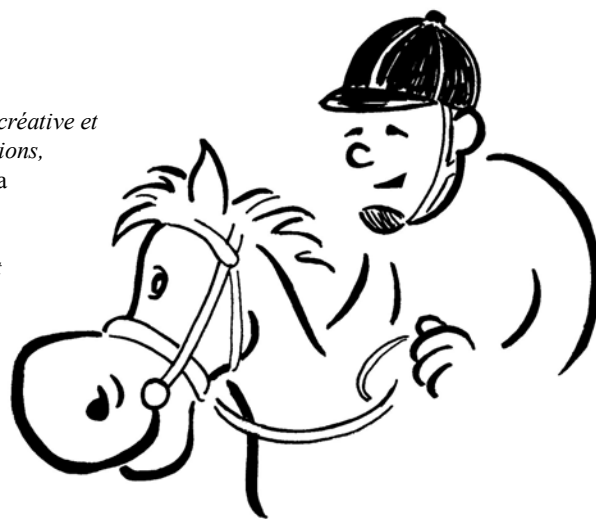
- la bombe d'équitation doit être conforme aux normes ASTM (American Standard for Testing and Materials) portant le sceau de la SEI (Safety Equipment Institute);
- aucun saut d'obstacles ne devrait être permis sans surveillance et aucun obstacle ne devrait être franchi à l'envers ou si une barre d'appel est absente sur l'un des côtés de l'obstacle;
- éviter de pratiquer l'activité seul;
- attacher un cheval par le licou et non par le mors ou les montants de la bride;
- détacher le cheval lorsqu'il est attaché aux chaînes pour laisser passer un autre cheval.

Finalement, à en juger par la proportion des blessures survenant dans la pratique libre des sports équestres, un bon encadrement de même qu'un bon comportement du cavalier semblent constituer la meilleure prévention pour les adeptes de l'équitation.

Pour de plus amples renseignements sur l'équitation *classique* et *western*, on peut s'adresser à la Fédération équestre du Québec : (514) 252-3053.

RÉFÉRENCES

1. RÉGNIER, G. 1994. *Portrait des traumatismes d'origine récréative et sportive au Québec de 1986 à 1992 : Mortalité, hospitalisations, consultations médicales et limitations d'activités*. Régie de la sécurité dans les sports du Québec.
2. FLORÈS, J. MAURICE, P. ET C. GOULET. 1995. *Portrait des consultations à l'hôpital de l'Enfant-Jésus pour des traumatismes d'origine récréative et sportive (TORS) de juillet 1991 à juin 1994*. Projet conjoint : Centre de santé publique de Québec et Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 152 p.



(2002-05)

LA PLANCHE À ROULETTES

Le nouvel intérêt pour la planche à roulettes est la conséquence de la popularité grandissante de la planche à neige. En effet, les jeunes veulent recréer l'ambiance de ce sport au cours de la période estivale.

Le phénomène du patin à roues alignées a aussi obligé les municipalités et les organismes privés à installer des rampes. Il existe maintenant des sites qui peuvent être utilisés par les deux types d'usagers. D'ailleurs, un document de référence et de réflexion s'adressant à tous les responsables municipaux qui s'apprentent à aménager un parc de planche à roulettes (*skate-park*) ainsi qu'à ceux qui souhaitent apporter des améliorations à un site déjà existant est distribué par l'Association québécoise du loisir municipal.

La planche à roulettes

La construction d'une planche à roulettes est simple. Elle consiste en une planche (*deck*), des roues et des essieux (*trucks*). Les roues peuvent varier en largeur. Le fait qu'elles sont étroites permet une plus grande manœuvre mais moins de stabilité.

Il est important de vérifier régulièrement les différents boulons qui maintiennent la structure.

Les facteurs liés aux blessures

Souvent, les blessures sont causées par de mauvaises réparations ou des modifications apportées à la planche, une mauvaise surface et l'inexpérience du participant (*rider*). Les jeunes de moins de 13 ans manquent parfois de coordination musculaire pour maintenir leur équilibre et n'ont pas toujours la maturité pour juger de leur capacité à exécuter différentes manœuvres.

Rouler dans les rues est interdit par le Code de la sécurité routière. Les décès ou les blessures sérieuses surviennent dans la majorité des cas lorsqu'on s'aventure dans la circulation.

L'équipement protecteur

Même s'il est important de porter des coudières, des genouillères et des gants pour se protéger contre les blessures comme les contusions, les abrasions et les lacerations, il faut être conscient que cet équipement n'empêchera pas les fractures. Le casque, cependant, diminuera grandement les risques de fracture du crâne en cas de chute.

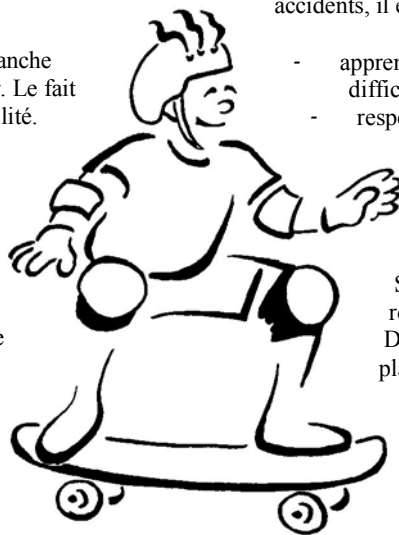
Les mesures de prévention

Il est possible pour les adeptes de la planche à roulettes de réduire les risques associés à la pratique de ce sport. D'après les constatations faites sur la nature et les circonstances des accidents, il existe certains moyens de prévention, dont les suivants :

- apprendre à exécuter progressivement les manœuvres, des plus faciles aux plus difficiles;
- respecter le Code de la sécurité routière (la pratique de la planche à roulettes est interdite dans la rue);
- rechercher la maîtrise de la planche plutôt que la vitesse;
- porter un équipement protecteur bien ajusté, des chaussures à semelles anti-dérapantes ainsi qu'un pantalon et un gilet à manches longues.

Si un parc est aménagé pour la pratique de ce sport, il est évidemment recommandé de choisir ce lieu pour rouler sur des surfaces appropriées. D'ailleurs, les municipalités devraient offrir ces infrastructures aux adeptes de la planche.

Toujours indécis? Il n'y a que deux solutions : ou bien vous dites oui à votre enfant en prenant tous les moyens de prévention possibles, ou vous refusez en espérant que l'engouement passera avec l'âge...



(2002-05)

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

POUR NE PAS COULER À PIC... PLANIFICATION D'UNE PLONGÉE

Une préparation inadéquate des plongées figure parmi les facteurs de risque à l'origine de plusieurs accidents. Voici donc, à cet égard, un rappel de quelques règles à appliquer pour mettre toutes les chances de son côté avant même de plonger.

Il importe de bien planifier chaque plongée, aussi anodine puisse-t-elle paraître. Une bonne planification permet de se préparer tant sur les plans de l'environnement et de l'équipement que sur le plan humain.

ENVIRONNEMENT ET ÉQUIPEMENT

Déterminer les caractéristiques de l'environnement afin de jauger le niveau de difficulté de la plongée, dresser la liste de l'équipement nécessaire et des précautions à prendre, etc. Certains renseignements (hauteur des vagues, force du vent, visibilité, stabilité des conditions, etc.) sont certes à parfaire une fois sur place, mais il n'en demeure pas moins que les sites possèdent des caractéristiques propres permettant d'envisager les facteurs à considérer. Ainsi, il est possible de savoir à l'avance s'il s'agit d'un lac ou d'une rivière, à quelle température est généralement l'eau, quelle configuration a le fond, s'il y a présence de marées, de glaces mobiles, de courant, etc.

On pourra finalement dresser la liste de l'équipement requis pour la plongée (lampe, type d'habit, mitaines, quantité d'air, etc.) et s'assurer de sa disponibilité (complet et en bon état).

RESSOURCES PERSONNELLES

Évaluer si la plongée prévue est compatible avec son expérience de plongeur, c'est-à-dire sa connaissance des lieux, ses qualifications, ses habiletés (maîtrise de l'équipement, contrôle de ses émotions, etc.), le nombre de plongées dans un tel contexte, sa condition physique et mentale, etc.

COMPAGNON(S) DE PLONGÉE

Choisir un compagnon en tenant compte de son expérience et des habiletés requises par la plongée.

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

Pousser quelqu'un à sauter des étapes sous prétexte qu'il apprend vite, qu'il aime relever les défis ou « qu'il n'y a rien là! » peut s'avérer périlleux pour soi et pour son partenaire de plongée. En fait, le choix du type de plongée devrait toujours être en fonction du plongeur le moins expérimenté.

COMMUNICATION

Établir une communication franche et efficace avec son compagnon de plongée. Il faut se souvenir que la communication ne se limite pas aux signaux employés pour « parler » sous l'eau. En fait, elle couvre tout ce qui touche la plongée, de la planification à la sortie finale de l'eau. Une bonne communication évite les « je pensais que », les déceptions et les mauvaises surprises. Tout doit être clair. Rien ne doit être tenu pour acquis. Les partenaires doivent bien s'entendre sur tous les aspects de la plongée (le but, les limites de chacun, le déroulement de la plongée, etc.). Si, du point de vue de la plongée, on ne connaît pas bien son partenaire, il est important de prévoir des plongées de familiarisation.

Dans l'eau il faut prêter une attention toute particulière à ses déplacements pour éviter de se perdre. Par exemple, s'entendre sur la position des plongeurs au cours des déplacements (déplacement côte à côte, en parallèle, Pierre toujours à la droite de Jean) et prévoir le maintien du contact si la visibilité diminue (main dans la main, corde courte tenue dans la main).

PLAN DE PLONGÉE

Se mettre d'accord sur le respect du plan de plongée puisque toute la préparation est orientée en fonction de l'accomplissement de ce plan. Il faut donc éviter les modifications à 10 mètres de profondeur sous l'impulsion du moment.

ROUTINE DE VÉRIFICATION

Vérifier l'équipement, réviser les signaux de communication, le plan de plongée et les stratégies à appliquer en cas de difficulté; par exemple, se souvenir que, si l'un des deux coéquipiers arrive à la surface essoufflé avec peu d'air disponible, la consigne est de larguer sa ceinture de plomb ou, que si le détendeur gèle, on indique le problème dès que le flot d'air continu est détecté et on remonte à deux, etc. Avant de plonger, il faut également prendre le temps de se demander si on se sent bien dans sa peau (malaises, fatigue, difficulté à se concentrer, etc.) et si on a vraiment l'envie d'effectuer cette plongée. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut rester sur le plancher des vaches.

Bien qu'il existe plusieurs autres règles de sécurité à suivre en plongée, l'accent est mis ici sur la planification et le rôle important que jouent le plongeur et son copain pour assurer leur sécurité. La routine et l'expérience peuvent parfois provoquer un relâchement des précautions mais particulièrement en plongée, chaque sortie demande une préparation soignée.



LA BICYCLETTE

Après la marche, la bicyclette est l'activité récréative la plus populaire auprès des Québécois et des Québécoises. Loisir, sport, moyen de transport, la bicyclette est utilisée à toutes les sauces. Les différentes autorités municipales et provinciales sont attentives à ce phénomène et ont investi dans l'aménagement de voies cyclables.

LA RÉGLEMENTATION

La bicyclette est considérée comme un véhicule. Le cycliste devient ainsi un conducteur avec des droits et des obligations, peu importe son âge.

Les cyclistes, tout comme les automobilistes, sont des usagers de la route et doivent respecter le Code de la sécurité routière. Ainsi, ils doivent entre autres circuler dans le sens de la circulation, à l'extrême droite de la chaussée, se conformer à tous les feux, signaux et panneaux de signalisation, ne pas circuler avec un baladeur et avoir l'équipement de visibilité obligatoire aux endroits prévus sur leur bicyclette.

De plus, le Code interdit aux cyclistes de moins de 12 ans de circuler sur les routes où la vitesse permise est supérieure à 50 km/h, à moins d'être accompagnés d'un adulte.

LES TRAUMATISMES

Selon les données du Bureau du coroner, on dénombre au Québec pour les années 1994-1998, une moyenne de 26 décès par année liés aux accidents de bicyclette. Diverses études révèlent que le cycliste avait effectué la manoeuvre à l'origine de l'accident dans 60 % des cas (rouler dans le sens contraire de la circulation, brûler un feu rouge, ...). On remarque que le nombre de collisions est important chez les cyclistes, notamment les collisions avec un véhicule moteur (AVM). Il convient de souligner que les traumatismes ayant été causés par des accidents AVM sont généralement plus graves que les traumatismes attribuables à des accidents sans AVM.

Chez les cyclistes, 73,8 % des blessures sont survenues sur la voie publique et 11 % dans les stationnements, centres d'amusement, entrées de garage, terrains privés, cours d'école, etc. Les cyclistes consultent dans 42 % des cas pour des blessures aux membres supérieurs. Les blessures au visage (22 %) arrivent au second rang. Ces blessures affectent les tissus mous en grande partie. Il est intéressant de mentionner la proportion importante (11,5 %) de blessures au crâne, au cou ou à la colonne cervicale chez les cyclistes.

L'ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

Le port d'un casque de vélo s'impose comme mesure pour prévenir ou réduire la gravité des traumatismes crâniens. Au moment d'une chute, le casque protège la tête en absorbant le choc et en répartissant la force d'impact sur l'ensemble de la boîte crânienne. Le casque peut réduire de plus de 50 % les risques de traumatisme crânien.

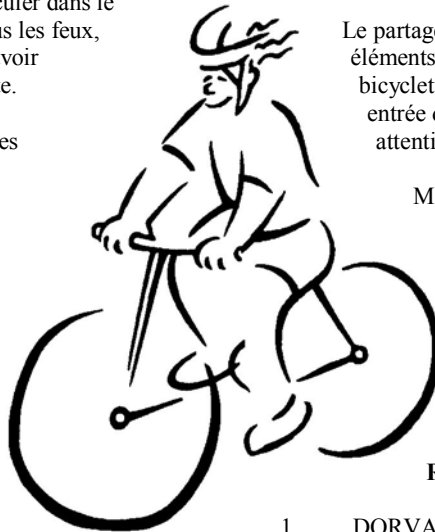
Il faut vérifier si le casque porte le logo d'un des organismes suivants : ACNOR, ANSI ou SNELL. La présence d'un de ceux-ci garantit la qualité et la solidité du casque.

LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Le partage de la route implique une attention toute spéciale du cycliste à l'égard des éléments qui l'entourent. Il doit adopter une attitude préventive lorsqu'il circule à bicyclette. Un véhicule, un animal ou un piéton peut surgir sans avertissement d'une entrée de cour. Une portière peut s'ouvrir devant le cycliste. En vélo, il faut être attentif aux bruits, regarder à l'avant et prévoir les sources de danger.

Même la route comporte sa part de risques. Les rainures d'une grille d'égout et les fissures sur la chaussée qui sont dans le sens de la circulation peuvent provoquer l'arrêt brusque du vélo.

Le cycliste doit se faire respecter sur la route. Pour ce faire, il est conseillé de ne pas rouler trop près du trottoir de façon à être visible par les automobilistes et à pouvoir éviter les obstacles devant soi. La pose d'un écarteur de danger sur la bicyclette ou d'un fanion sont d'autres moyens pour signaler sa présence.



RÉFÉRENCES

1. DORVAL, D et coll. *Situation des traumatismes liés à la pratique du patin à roues alignées et à la pratique de la bicyclette*. Données recueillies à partir des consultations à l'urgence de deux hôpitaux pédiatriques de Montréal participant au Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT) d'avril 1996 à septembre 1996. Direction de la santé publique de Montréal-Centre.
2. BEAULNE, G. et coll. *Les traumatismes au Québec : comprendre pour mieux prévenir*. Québec, Les Publications du Québec, 372 p.

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

(2002-05)

LES PISCINES RÉSIDENTIELLES

Bien que le taux de noyades par 100 000 habitants en général tende à diminuer au fil des ans, le taux de victimes de 1 à 4 ans a quant à lui plutôt augmenté. Il faut toutefois considérer que le nombre de piscines croît de 10 à 15 % chaque année et c'est surtout dans les piscines résidentielles (appelées parfois « piscines privées ») que les enfants se noient.

Afin de déterminer les meilleures mesures de sécurité à adopter, il importe de comprendre les circonstances qui entourent les noyades d'enfants en piscines résidentielles : la majorité des noyades d'enfants se produisent en dehors des heures de baignade et sont liées à la question des accès à la piscine, soit du terrain, soit de la maison ou du patio.

PRIVILÉGIER LES MESURES « PASSIVES »

À la lumière des circonstances de noyades, les mesures de prévention les plus efficaces à prendre sont celles qui feront en sorte qu'un jeune enfant n'ait aucun accès à la piscine lorsque celle-ci est sans surveillance. On insiste ici sur les mesures dites « passives » par comparaison aux mesures « actives » qui requièrent plus d'efforts et de participation des gens pour se protéger. Un exemple de mesure « passive » : la présence d'une clôture obligatoire isolant complètement la piscine, autant de la maison que du terrain, clôture munie d'une porte à fermeture et à verrouillage automatiques.

Cette mesure est dite « passive » parce qu'une fois mise en place, elle requiert peu ou pas d'effort des personnes pour demeurer efficace. La surveillance constante des enfants constitue une mesure « active » puisqu'elle ne permet aucune relâche, ne serait-ce que quelques instants.

Les mesures de prévention sont rarement passives ou actives à 100 %. L'utilisation d'un couvercle de piscine, par exemple, peut ressembler à une mesure passive au sens où une fois bien installé, le couvercle empêche tout accès. Elle se rapproche toutefois plus de la mesure active puisque le propriétaire de la piscine doit prendre l'initiative de se le procurer (il n'y est pas obligé) et de penser à le poser chaque fois (!) que la piscine est inutilisée.

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec

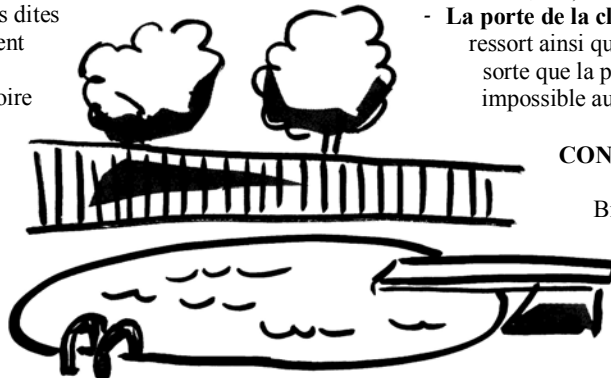


Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

CONCRÈTEMENT, QUE FAUT-IL FAIRE ?

Les propriétaires de piscines résidentielles doivent penser à une foule de dispositions pour assurer la sécurité des enfants, comme garder les enfants à vue constamment et apporter un téléphone sans fil à l'extérieur pour éviter de quitter les lieux. Il importe également de savoir administrer les premiers secours et la réanimation cardiorespiratoire. Dans ce texte, l'accent est mis sur les mesures de prévention passives qui correspondent au principal facteur de risque de noyade, c'est-à-dire tout ce qui a trait à l'accès à la piscine. Il est d'ailleurs démontré que 70 % des incidents seraient évités par l'existence d'une barrière empêchant un enfant d'accéder à la piscine (Baxter, 1986-1987).

- **La clôture.** La piscine devrait être isolée complètement par une clôture la séparant autant de la maison que du terrain. Cette clôture devrait être conçue de façon à y empêcher l'escalade et être d'une hauteur minimum de 1,5 m (la plupart des municipalités exigent un minimum de 1,2 m).
 - **La porte de la clôture.** Elle devrait être munie d'un ressort ou d'une charnière à ressort ainsi que d'un loquet placé à l'intérieur de la porte. Ces dispositifs feront en sorte que la porte se refermera et se verrouillera automatiquement. Il sera ainsi impossible au jeune enfant de l'ouvrir.



CONCERNANT LES PISCINES HORS-TERRE...

Bien qu'il soit recommandé d'installer une clôture autant pour la piscine hors-terre que pour la piscine creusée, il est possible de respecter le principe d'inaccessibilité lorsqu'il n'y a pas de clôture.

Quatre mesures s'avèrent toutefois essentielles :

- la paroi de la piscine doit être au moins d'une hauteur correspondant à la hauteur obligatoire d'une clôture. Sinon, il existe sur le marché, un type de grillage s'ajoutant à la paroi de la piscine permettant ainsi de la hausser;
- s'il y a une promenade adjacente à la piscine, mais non adjacente à la maison, la promenade doit être aménagée de façon à ce qu'il soit impossible d'y grimper et l'accès à cette promenade à partir du terrain doit être empêché par une barrière à fermeture et verrouillage automatiques;
- s'il y a un patio reliant la maison à la piscine, cet accès devrait être empêché par une barrière à fermeture et à verrouillage automatiques, afin qu'un jeune enfant ne puisse passer directement de la maison à la piscine;
- si la piscine hors-terre n'est munie que d'une échelle même escamotable, la présence d'une clôture isolant la piscine est fortement recommandée à cause du risque d'oublier la levée de l'échelle.

Enfin, le filtreur pouvant représenter un moyen d'escalade, celui-ci devrait être placé assez loin de la piscine ou installé en dessous de la promenade.

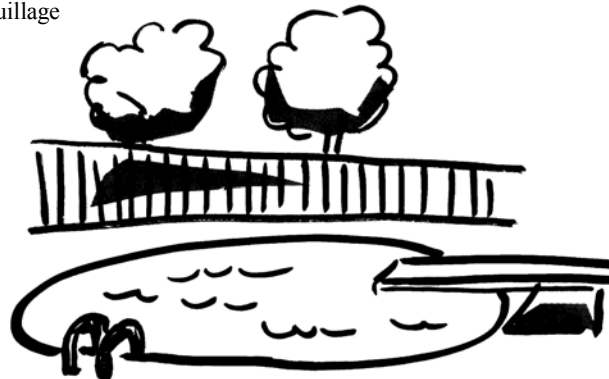
NOUVEAUX ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ

On trouve sur le marché plusieurs équipements de sécurité. Bien que leur concept soit intéressant du point de vue sécuritaire, ces équipements peuvent constituer une protection supplémentaire, mais ne devraient pas servir d'unique mesure de sécurité.

Il peut être avantageux de se munir d'un système d'alarme qui se déclenche dès qu'un objet ou une personne tombe à l'eau, mais encore faut-il s'assurer du bon fonctionnement de l'appareil et de l'utiliser adéquatement. Les couvercles pour piscines hors-terre assez solides pour soutenir le poids d'un enfant peuvent empêcher l'accès à la piscine, mais il faut évidemment se donner la peine de l'installer dès que la piscine est sans surveillance. Il en est de même pour le filet de protection qui peut recouvrir une piscine creusée ou hors-terre. Le propriétaire devra le manipuler souvent afin que la protection soit toujours présente en dehors des moments de baignade.

Pour toutes ces considérations, l'utilisation de ces équipements va davantage dans le sens des mesures actives, requiert un effort de la part du propriétaire et, par conséquent, augmente le risque d'une erreur humaine. C'est pourquoi, sans déconseiller l'usage de ce type d'équipements de sécurité, ceux-ci ne devraient pas remplacer des mesures permanentes comme la clôture et la porte avec fermeture et verrouillage automatiques.

Finalement, chacun peut faire sa part pour prévenir les noyades d'enfants en piscines résidentielles. Les propriétaires doivent surtout s'assurer que la piscine est inaccessible en dehors des heures de baignade. Ils doivent aussi vérifier la réglementation en vigueur dans leur municipalité. Les villes, pour leur part, devraient adopter et appliquer une réglementation qui contribuera à protéger leurs citoyens des risques associés aux piscines résidentielles. À cet égard, des études ont démontré, d'une part, l'efficacité de la réglementation (Pearn, Nixon, 1977) et, d'autre part, que la sensibilisation n'est pas suffisante pour amener les gens à respecter des normes de sécurité (Langley, 1983).



En ajoutant à ces mesures une surveillance constante des enfants et la connaissance des premiers secours et de la réanimation cardiorespiratoire (RCR), on augmente de beaucoup les chances de vivre des étés de baignade plaisante et en toute sécurité pour nos enfants.

RÉFÉRENCES

1. BAXTER, L. 1986-1987. « Consumer Product Safety Commission Study of Child Drownings ». In *Childhood Drowning : current issues and strategies for prevention*. D. Brill et S. Micik (réd.). Orange, CA, California Drowning Prevention Network, N. County Health Service, Orange County Trauma Society, pp. 37-44.
2. LANGLEY, J. 1983. « Fencing of private swimming pools in New Zealand ». *Community Health Studies*, 7, pp. 285-289.
3. PEARN, J.H. et J. NIXON. 1977. « Are swimming pools becoming more dangerous ». *Medical Journal of Australia*, 2, pp. 702-704.

AU BADMINTON, NE JOUEZ PAS VOS YEUX!

INTRODUCTION

Le badminton constitue l'une des activités les plus populaires au Québec. En effet, en plus d'être enseigné dans la plupart des institutions scolaires, il est au programme de la majorité des municipalités et centres sportifs. Malheureusement, selon les données recueillies par l'Association des médecins ophtalmologistes du Québec et le Secrétariat au loisir et au sport, le badminton figure parmi les activités récréatives et sportives occasionnant le plus grand nombre de blessures oculaires. Bon nombre de ces blessures auraient pu être évitées si les victimes avaient connu et respecté certaines mesures de prévention applicables à cette discipline. L'Association des médecins ophtalmologistes du Québec et le Secrétariat au loisir et au sport, en collaboration avec Badminton Québec et la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, offrent quelques conseils qui permettront de pratiquer le badminton de façon plus sécuritaire.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

1. NE PAS REGARDER EN ARRIÈRE

Une situation dangereuse survient lorsqu'en double, un joueur placé à l'avant se retourne vers l'arrière pour suivre la trajectoire du volant et voir quel coup son partenaire exécutera. La responsabilité de frapper un volant qui a dépassé le joueur avant revient à son partenaire posté à l'arrière. Le joueur avant devrait plutôt observer la réaction de ses adversaires pour bien se préparer en fonction du coup de retour qui sera effectué.

2. JOUER EN FORMATION CÔTÉ-CÔTÉ (CALIBRE DÉBUTANT)

Le jeu en double (masculin, féminin et mixte) entraîne diverses situations au cours desquelles les joueurs d'une même équipe doivent alterner leurs positions, se retrouvant en formation *avant-arrière*, puis *côté-côté*.

Par contre, beaucoup trop d'équipes de calibre débutant adoptent d'emblée une formation *avant-arrière* où les joueurs n'alternent pas les rôles. Le joueur le plus talentueux ou ayant le plus fort smash se retrouve à l'arrière et laisse son partenaire frapper les quelques volants qui passent à sa portée. Cette pratique rend le joueur avant vulnérable à l'atteinte par un volant, car il dispose d'un temps de réaction plus court en raison de sa proximité du filet. Il est préférable que les débutants jouent d'abord en formation *côté-côté* en attendant d'acquérir l'habileté technique et la connaissance tactique nécessaires. De plus, cette formation permet de mieux défendre son territoire en situation défensive.

3. NE PAS VISER UN ADVERSAIRE POSTÉ PRÈS DU FILET

Trop de joueurs recourent à cette pratique en se disant que l'adversaire posté à l'avant dispose de peu de temps de réaction et que, s'il est atteint au corps, cela terminera automatiquement l'échange. Cette tactique est aussi employée par certains pour intimider un adversaire. Lorsqu'un joueur est en position avantageuse près du filet pour rabattre le volant, il dispose d'amplement d'espace pour effectuer son coup sans viser l'adversaire avant et risquer de l'atteindre à un œil.

4. GARDER LA RAQUETTE HAUTE AU FILET

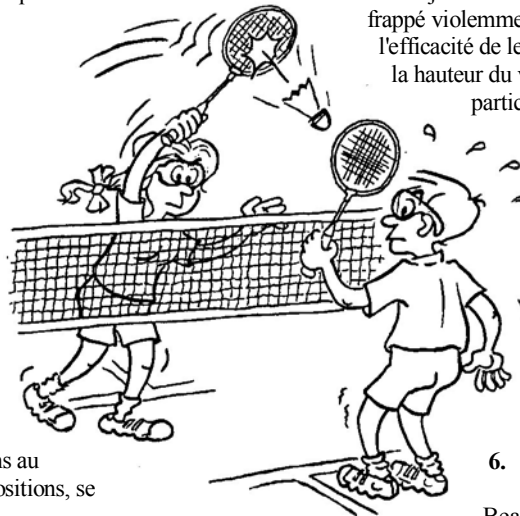
Plus un joueur est positionné près du filet, moins il dispose de temps pour réagir à un coup frappé violemment dans sa direction. Autant pour se protéger le visage que pour améliorer l'efficacité de leur jeu, les participants devraient prendre l'habitude de porter leur raquette à la hauteur du visage et devant eux lorsqu'ils sont postés près du filet. Cette consigne est particulièrement importante pour un joueur à la suite de l'exécution d'un service court ou d'un coup au filet, ou lorsqu'il est posté à l'avant quand son équipe est en formation *avant-arrière*.

5. PORTER DES VERRES PROTECTEURS

Considérant que le volant et la tête de la raquette peuvent se déplacer à des vitesses excédant 150 km/h, l'œil est particulièrement vulnérable en cas d'atteinte. Le port de verres protecteurs constitue la mesure la plus efficace pour se protéger contre l'éventualité d'un traumatisme oculaire. Ceux-ci doivent être munis de lentilles en polycarbonate. Les modèles avec monture sans charnière sont aussi les plus solides.

6. UTILISER DES VOLANTS DE VITESSE RÉGLEMENTAIRE

Beaucoup de participants utilisent des volants qui sont trop rapides ou qui le sont devenus après plusieurs minutes d'utilisation. En effet, l'empennage (section conique) d'un volant peut, à la suite de coups répétés, s'assouplir ou se détériorer, offrant ainsi moins de résistance à l'air, et donc gagner en vitesse. Un volant trop rapide laisse ainsi un temps de réaction moindre au joueur vers qui il est frappé, ce qui peut être dangereux pour les yeux, surtout si ce joueur est posté à l'avant. Pour pallier la déformation du volant, le joueur devrait apprendre à tester la vitesse d'un volant et aussi à le ralentir s'il est jugé trop rapide. Pour éclairer son choix de volants, on peut aussi s'informer à Badminton Québec; cet organisme mène régulièrement des tests sur la qualité et la durabilité des volants disponibles sur le marché.



Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902
Télécopieur : (819) 371-6992
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

Comment tester un volant

Bien que d'autres méthodes puissent aussi s'avérer adéquates, on recommande de vérifier la vitesse d'un volant comme suit : il faut se placer à l'extérieur du terrain, le pied contraire à la main tenant la raquette sur la ligne de fond, et frapper le volant avec force vers l'autre extrémité du terrain avec la technique du dégagé du coup droit par en dessous. Sa vitesse est dite réglementaire lorsque le volant passe à environ 1 mètre au-dessus du filet suivant une trajectoire parallèle aux lignes de côté et retombe à l'intérieur des limites du terrain, à une distance variant entre 30 et 75 cm de la ligne de fond.

Comment ralentir un volant

Le principe consiste à élargir l'empennage (section conique) du volant afin que celui-ci offre une plus grande résistance à l'air. Il faut cependant s'assurer que cette opération soit faite de façon uniforme sur tout le contour de l'empennage, sinon la trajectoire du volant sera altérée. Dans le cas d'un volant de nylon, on doit replier légèrement le contour de l'empennage sur toute sa longueur vers l'extérieur en prenant soin de ne pas déchirer le volant.

7. AUTRES CONSEILS DE PRÉVENTION

Établir une bonne communication avec son partenaire

Il importe pour les partenaires de s'entendre au préalable sur les tâches de chacun dans diverses situations de jeu et, tout particulièrement, au moment de coups joués au centre du terrain. À l'occasion de situations ambiguës, un joueur devrait communiquer à vive voix à son coéquipier son intention de frapper le volant.

Ne pas empiéter sur un terrain voisin

Trop souvent, par inattention ou par ignorance de l'éthique du jeu, on voit des personnes empiéter sur un terrain lorsqu'une partie s'y déroule, ou encore circuler trop près de celui-ci. La prudence est de mise pour éviter une collision avec un joueur, l'atteinte par le volant ou un coup de raquette. Il est également important, si un volant est frappé sur un terrain avoisinant, d'attendre que les joueurs s'y trouvant terminent leur échange avant d'aller le récupérer.

Respecter un ratio sécuritaire

Il incombe au responsable d'une activité de s'assurer du bon déroulement de celle-ci et d'assigner les joueurs sur les terrains. Un nombre maximal de quatre joueurs par terrain est recommandé au cours d'exercices ou de jeux dirigés sous pression. Il ne devrait pas y avoir plus de deux volants utilisés simultanément sur le même terrain.

POUR RENSEIGNEMENTS :

Association des médecins ophtalmologistes du Québec : (514) 350-5124

Badminton Québec : (514) 252-3066

Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec : (819) 821-8000
ext. 3799

Secrétariat au loisir et au sport : (819) 371-6033
1 800 567-7902

